Senderos de Prevención
Cursos En Línea

HOJA INFORMATIVA

Prevención de las Agresiones Sexuales

Aún el mejor curso de defensa personal no puede garantizar la seguridad de una mujer. Una mujer no puede prevenir completamente una agresión sexual, pero sí puede disminuir su riesgo, tomando algunas medidas de seguridad. Lo más importante que puede hacer una mujer es no permitir que el alcohol u otras drogas disminuyan su capacidad para cuidarse y para tomar decisiones razonables.

Piense Por Sí Misma

- Confíe en sus sentidos. Si se siente en peligro, probablemente lo está.
- Esté al tanto de sus alrededores. Si va a pie, camine en áreas bien iluminadas, si está conduciendo, estacione su carro en áreas bien iluminadas.
- Grite "FUEGO" si está en peligro; no grite "AUXILIO" o "VIOLACIÓN". Es más probable que la gente responda a una emergencia general que a una que involucre agresión.[1]
- Sostenga una primera cita en un lugar público. Lleve su propio carro y siempre cargue dinero para un taxi.
- Viaje en grupos siempre que sea posible. No se vaya de una fiesta, concierto o juego sola con alguien que acaba de conocer o que no conozca bien.

"PREVENGA" la Agresión

Para recordar las maneras de mantenerse segura, piense en la palabra **PREVENT**:

- **P** onga dinero en su cartera para una emergencia o para llegar a casa.
- **R** econozca las etapas iniciales de una posible agresión.
- **E** xamine cuidadosamente el lugar donde se encuentra.
- **V** erbalice su pelea (lucha) en voz alta gritando o hablando alto.
- **E** xiba confianza si está en peligro.
- **N** unca asuma que la agresión sexual no puede sucederle a usted.
- **T** rate de viajar en grupos, siempre que sea posible.[2]

Algunos hombres tratan de agregarle lo que se conoce como "drogas de violación de la cita" a la bebida de una mujer para ponerla inconsciente. Las tres principales drogas de violación de las citas son Rohypnol, GHB y Ketamina. No tienen olor ni sabor, así que una mujer no sabe necesariamente cuando le han puesto una en su bebida. Las mujeres nunca deben dejar sus bebidas descuidadas en una fiesta o bar. No deben permitirle a otras personas que le den bebidas.

Algunas veces la gente tiene dificultad para decir claramente que no quieren tener relaciones sexuales. Pueden hacer o decir cosas que signifiquen "no" sin decirlo explícitamente, lo que puede confundir a la persona que se lo está pidiendo. Los hombres y mujeres pueden mejorar su comunicación comprendiendo tanto los mensajes como las acciones que significan "no".[3]

MENSAJES QUE SIGNIFICAN "NO"	ACCIONES QUE SIGNIFICAN "NO"
"No estoy segura".	Mirar hacia abajo, voltearse.
"No estoy lista". "Por favor detente".	Llorar
"No quiero llegar hasta allá".	Apartarse, evitarlo
"Estoy confundida, no me siento con ganas".	Alejar su mano o cuerpo
"Sé que lo hemos hecho antes, pero no quiero hacerlo ahora".	Cambiar el tema. Proteger su cuerpo (brazos cruzados) o levantarse.

Lo Que Pueden Hacer Los Hombres

Las mujeres pueden incrementar su propia seguridad, pero los hombres también pueden ayudar a prevenir las agresiones sexuales a las mujeres al:[4,5]

- Evitar el alcohol o las drogas que nublan el juicio y el comportamiento.
- Aceptar la decisión de una mujer acerca de las relaciones sexuales - sin importar la que sea.
- No asumir que saben lo que una mujer está pensando.
- No tener relaciones sexuales con una mujer borracha. Podría ser violación.
- No bromear, creer o respaldar la idea de que una mujer "lo quería".
- No ser provocado en las fraternidades, bares o fiestas a participar en una situación de violación múltiple y evitar que otros participen.

Para obtener más información, vaya a www.samhsa.gov/preventionpathways y haga clic en "cursos" para encontrar el Módulo 7 del curso en línea, "No Me Pasará a Mí: *Abuso de Sustancias y Violencia Contra las Mujeres*".

Referencias

[1] Sexual Assault Crisis Center. (2001). Myths and facts about rape. Knoxville, TN: Autor.
[2] Proyecto SISTER. Sexual assault crisis and prevention services. (2001). Claremont, CA: Autor. Recuperado de www.projectsister.org/ 9 de octubre de 2001.
[3] Kieschnick, P., y Kennett, K. (1996). Dating violence prevention curriculum. Nantucket, MA: A Safe Place, Inc.
[4] Asociación de Colegios y Universidades Americanas. (1997, abril). Friends raping friends. Washington, DC: Autor, Programa sobre el Estatus y la Educación de las Mujeres.
[5] Oklahoma Coalition Against Domestic Violence and Sexual Assault. (2001). Rape awareness list for nice guys. Oklahoma City, OK: Autor. Recuperado de www.ocadvsa.org/niceguys.html 5 de septiembre de 2001.

U.S DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Prevention
www.samhsa.gov